

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K		10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.T	10:30 ~ 11:30 Waist Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	close
	12:00 ~ 13:00 Basic Alisa.K	12:30 ~ 13:30 Waist ayu.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shio.K	12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.T	12:30 ~ 13:30 Waist Alisa.K	
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist ayu.Y			13:30 ~ 14:30 Basic Shio.K	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Alisa.K	14:30 ~ 15:30 Basic Alisa.K	
					15:00 ~ 16:00 Basic Madoka.T	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Shio.K	
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Alisa.K		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayu.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 Waist Alisa.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayu.Y			
	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.T	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.T			
	21:00 ~ 22:00 Waist ayu.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Basic Madoka.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist ayu.Y			

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Waist Alisa.K		10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.T	close	10:30 ~ 11:30 Waist Alisa.K
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning ayu.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Madoka.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shio.K	12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.T	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Alisa.K		12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Alisa.K			13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shio.K	14:30 ~ 15:30 Basic Madoka.T		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Alisa.K
				15:00 ~ 16:00 Basic Madoka.T	16:30 ~ 17:30 Waist Alisa.K		
				17:30 ~ 18:30 Waist Alisa.K			
18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayu.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning ayu.Y				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Shio.K
19:30 ~ 20:30 Shape up waist ayu.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shio.K	19:30 ~ 20:30 Waist ayu.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.T				19:30 ~ 20:30 Basic ayu.Y
21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayu.Y	21:00 ~ 22:00 Basic ayu.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shio.K	21:00 ~ 22:00 Waist ayu.Y				21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayu.Y

👉：体験可能レッスン

・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Alisa.K		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Madoka.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 未確定	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Shio.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Shio.K
12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 ayu.Y		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Shio.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Shio.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 未確定		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 ayu.Y	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Madoka.T
		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Alisa.K	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Madoka.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Shio.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 ayu.Y	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Shio.K	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Shio.K		15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Shio.K	
			17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Madoka.T			17:30 ~ 18:30 Shape up waist ayu.Y	
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Madoka.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Shio.K	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Madoka.T					18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 ayu.Y
19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Shio.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Shio.K					19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 ayu.Y
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Madoka.T	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Madoka.T					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Alisa.K

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
木	金	土	日	月	火	
	10:30 ~ 11:30 Shape up waist ayu.Y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 ayu.Y	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Madoka.T	
	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Shio.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Alisa.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Madoka.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 ayu.Y	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Shio.K	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Madoka.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 ayu.Y		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 ayu.Y	
		15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 Alisa.K	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Madoka.T			
		17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Madoka.T				
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Shio.K	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 ayu.Y				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Alisa.K	
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 ayu.Y				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Madoka.T	
21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Madoka.T				21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Alisa.K	

🍃 : 体験可能レッスン

・ クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

・ レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。